

# Albndigas Italiana

**Sirve:** 6 Porciones

Haga por lo menos la mita de sus granos enteros. Para comer mas granos enteros, avena instantánea puede ser utilizada en vez de las migas de pan en el pastel de carne, albóndigas o en las hamburguesas de pollo y pescado.

## Ingredientes

- 1 **libra** carne molida sin grasa
- 1 **huevo**
- 1/4 **taza** avena instantánea
- 1 **cucharada** ajo en polvo
- 2 **cucharaditas** sazón italiana en seco
- 1/2 **cucharadita** pimienta negra
- 1/2 **cucharadita** sal
- 1/8 **cucharadita** comino (si lo desea)
- 1/4 **taza** mantequilla de maní
- aceite antiadherente en aerosol

## Preparación

1. Precaliente el horno a 325 grados F.
2. En un tazón grande, combine todos los ingredientes. Si va a usar el comino agregue tambien. Mezcle bien.
3. Molde la masa en bolas de 1 1/2 pulgadas.
4. Cubra la bandeja de hornear con aceite antiadherente en aerosol de cocinar. Coloque las albóndigas en la bandeja de hornear forrada con papel aluminio.
5. Hornee de 20 a 30 minutos o hasta que dore.

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	220	
Grasa total	16 g	
Proteinas	15 g	
Carbohidrato	3 g	
Fibra dietetica	1 g	
Grasa saturada	6 g	
Sodio	260 mg	

Receta adaptada de [food.com](http://food.com)